
■FY-22 活動目的：

クルサポ全員が “幸せで輝くようにイキイキと、楽しく” 働ける環境をととのえる。
そのために「JAL Wellness」をベースとして、土台となる健康維持に全員で取り組む。

“Let's セルフメンテナンス”(体組成計を活用した健康管理)

HNZ/C・G・H 3グループ総勢 50 名でのコラボ活動としての取り組み

■テーマ： 自分のカラダを知る

Step.1「体組成計で測定！」

「“秋の健康フェスタ”に全員参加！」

Step.2「体内年齢を下げる＝若返る！」

Step.3「体組成計で再測定！」

Step.4「体内年齢・数値の変化を検証！」

■活動内容：

〈 9/24～9/30 〉

「体組成計で測定！」

・希望者各自、レンタルした体組成計で計測—1 回目

〈10/01～11/30〉

「“秋の健康フェスタ”に全員参加！」(←FORMS で活動計画提出済み)

〈12/01～1/31〉

「体内年齢を下げる＝若返る！」

2 月実施予定の体組成計測定に備えて、筋肉量を増やして脂肪を減らし、基礎代謝をアップさせる(体内年齢を下げる＝若返る)ことを目的に、以下の 4 項目に取り組む。

①基礎代謝アップが期待できる食事を摂る

⇒ タンパク質が多いもの(筋肉の維持・増量、内臓を健康に保つ)：豚肉・サバ・脂質の少ない肉や魚、卵、納豆、乳製品など

⇒ 体を温めるもの・辛いもの(内臓の活性化に繋がる)：ショウガと色が黒い食材(黒豆・黒ゴマなど素材自体が黒いもの、黒砂糖・玄米など栄養価があるものなど)、唐辛子

⇒ 血流をよくするもの(全身に栄養が行き届きやすくなり、内臓の働きがよくなる)：玉ねぎ、トマト、グレープフルーツ、ニンニク、らっきょう、黒酢、梅干し、ナッツ類、豆類、海藻類、青魚など

②水を飲む

⇒ 常温の水や白湯を 1 日 2 リットルが目安。血液の循環がよくなり、血行不良が改善される効果があるため。体温が下がりやすい朝に飲むことを推奨。

③筋トレをする

⇒ 無理のない範囲で 2.3 日で 1 回ほどのペース。基礎代謝をあげるおススメの筋トレはスクワット。ハードルが高ければ、階段を使う、通勤電車で座らずに立つなど日常生活の中で筋肉を使うように推奨。

④ストレッチをする

⇒ 血行を良くしたり、新陳代謝を活発にする効果があるため。特に血流促進のポンプの役目がある下半身のストレッチは、プラスアルファの代謝アップが期待できると推奨。

⇒ (例)下半身ストレッチ： シフトの合間に…「座りながら、カンタン足踏みウォーキング！ 腹筋と股関節を意識しよう」姿勢を崩さないようにしながら、ゆっくりと足踏みをする。10～20回が目安。足が床から少しでもあがっていればOK。腰が痛む場合は足踏みを小さくするか、つま先を床につけたままでかかとだけを交互に持ち上げる。

〈12月中旬から1月中旬〉

「体組成計で再測定！」

レンタルした体組成計で再計測—2回目

変化した自分のカラダを知って、各自の“いい”コンディションの Keep に繋げる。筋肉と脂肪のバランスを見て「もっと筋肉をつけるべきか否か」・・・など、カラダの状態をモニターし、ライフスタイルを整える

〈3月中旬〉

「体内年齢・数値の変化を検証！」

2回測定したメンバーから、カラダの変化をヒアリング。変化した点を確認し、グループミーティングでの「みんなで椅子ヨガ」(←FORMSで活動計画提出済み)を皮切りに7月から始めたクルサポ Wellness 活動の結果を検証する

『“Let's セルフメンテナンス”(体組成計を活用した健康管理)』分析報告

・テーマ： 自分のカラダを知る

HNZ/C 回答者：23名

■体組成計測定結果 1回目(9月下旬)と2回目(12月下旬～1月上旬)の比較 (単位：人)

	増加	減少	現状維持	不明	傾向
①体内年齢	4	6	7	7	若返り、または現状維持
②筋肉量	12	4	1	6	増加
③体水分量	9	5	2	7	増加
④基礎代謝量	9	7	0	7	増加
⑤内臓脂肪量	3	2	11	7	現状維持
⑥脚点	4	8	3	7	減少
⑦BMI	8	6	2	7	増加

※目指す結果が出た項目： 青枠

“項目説明”

③体水分量： 体内に含まれる水分のことで、血液、リンパ液、細胞外液、細胞内液などをいう

⑥脚点： 体重に占める脚の筋肉量の割合が理想とされる値と比較して、今の割合がどの程度かを点数化したもの

⑦BMI： 体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数

■目指す結果に繋がったメンバーの取り組み内容の分析・検証

①体内年齢が下がった

TOP3： 朝食を食べる スクワットをする 入浴する

②筋肉量が上がった

TOP2： 朝食を食べる 入浴する

③体水分量が上がった

TOP 2 : 入浴する 階段の率先利用

④基礎代謝量が上がった

TOP 2 : 入浴する 睡眠をとる

⇒ 全てに「入浴する」あり。入浴が効果的であると捉えられる

今回の活動結果を踏まえて……

⇒ 効果的な取り組み TOP 1 : 入浴する TOP 2 : 朝食を食べる

HNZ/G & HNZ/N 回答者 : 8 名

■体組成計測定結果 1回目(9月下旬)と2回目(12月下旬～1月上旬)の比較 (単位:人)

	増加	減少	現状維持	不明	傾向
①体内年齢	4	3	0	1	若返り、または老けた
②筋肉量	3	2	1	2	増加
③体水分量	3	2	1	2	増加
④基礎代謝量	2	5	0	1	減少
⑤内臓脂肪量	2	1	4	1	現状維持
⑥脚点	4	2	0	2	増加
⑦BMI	4	2	1	1	増加

※目指す結果が出た項目 : 青枠

※①若返り : 約 40%……目指す結果とみなす

“項目説明”

③体水分量 : 体内に含まれる水分のことで、血液、リンパ液、細胞外液、細胞内液などをいう

⑥脚点 : 体重に占める脚の筋肉量の割合が理想とされる値と比較して、今の割合がどの程度かを点数化したもの

⑦BMI : 体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数

■目指す結果に繋がったメンバーの取り組み内容の分析・検証

①体内年齢が下がった

TOP 1 : 体重を測る

②筋肉量が上がった

TOP 2 : 朝食を食べる 睡眠をとる

③体水分量が上がった

TOP 2 : 朝食を食べる 睡眠をとる

⑥脚点が上がった

TOP 2 : 朝食を食べる 階段の率先利用

⇒ 上記以外に①②③⑥全てに共通した項目は、間食をとる・栄養バランス「まごはやさしい」を食事に取り入れるでした。

今回の活動結果を踏まえて……

⇒ 効果的な取り組み TOP 1 : 朝食を食べる TOP 2 : 睡眠をとる

以上